

ABSTRAK

M. Kori Kicago. 2019. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Utara Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara

Masalah pada penelitian ini adalah berdasarkan kenyataan di lapangan bahwa siswa di SMA N 7 Bengkulu Utara Kecamatan Putri Hijau memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang didasari dari aktifitas siswa yang lebih banyak mengisi waktu luang dengan smartphone dibandingkan dengan berolahraga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Utara Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Utara Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara yang berjumlah 554 orang. Cara penarikan sampel adalah *stratified random sampling*, dimana sampel diambil adalah 15% dari jumlah populasi siswa putra. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang siswa. Data kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 16-19 tahun. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : Tingkat kebugaran Jasmani dari 34 orang siswa putra di SMA Negeri 7 Bengkulu Utara Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, 2 orang (5,88%) siswa kategori baik. 12 orang (35,29%) siswa kategori sedang, 20 orang (58,82%) siswa kategori kurang dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra 13,21, termasuk kategori Kurang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani